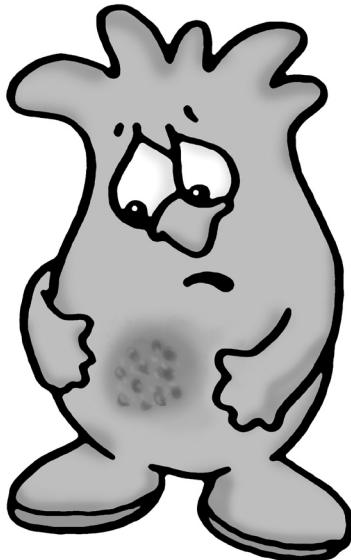


ការស្លែងជាមួយ^{នៅលើ} ប៊ូដំបូលសេវ្យកិ **MRSA**

នេះគឺជាប្រមូលទៀត
តុក្សរនេះខ្ញុំត្រូវការពើអ្នកមួយ
អំពីរឿងនេះ!



សិក្សាតីរបៀបទុបស្ថាតំការរាល់រាល់នៃ
មេភោគដំបូលដែលឆ្លងកើតមួយកន្លែង (MRSA)

សំខាន់

MRSA គឺជាជំពោងយ៉ាងច្បែកច្បារ ដែលអាចទៅជាការ
គំរាយកំហែងសលប់ជីវិត បើសិនជាទុកបាលមិនព្យាពាល។
បើអ្នកបួនិនិត្តចាប់ពីការបែកបាន ពាណិជ្ជកម្ម ឬបែកបាន
បានធ្វើការនិងច្បែកច្បារ យើងមានជំពោស់សីស្សក ឬ
តីមានមេរោគបាយជាប្រើប្រាស់ ដែលអ្នកត្រូវធ្វើការ
ពេលតែឡើនេះ ដើម្បីជួយសរាងការរួចរាល់ត្រូវសារ
និងមិនសរាប់បែកបាន។

ក្នុងសៀវភៅកែវស្អីដែលបានធ្វើឡើងដោយជំនួយមកពី
ប្រជាធិបតេយ្យ ដែលសំណងជាមួយជំពោស់សីស្សក MRSA ។
ចុរាជ្យីតាមការផ្តល់អនុសាសនិនិកការប្រតិបត្តិទូទៅ
អនាម័យលូប្បឈរ ដើម្បីថែរក្សាមួយអ្នកជ្រើលប់។ MRSA
អាចបណ្តាលឡាយការងារប៉ុន្ម័ន្តិនិងមានអារម្មណ៍
បានគឺដែលបានបង្ហាញចំនួនចិត្តចា តីអាចត្រូវបែកបាន។
ក្នុងសៀវភៅកែវស្អីដែលបានបង្ហាញចំនួនចិត្តចា តីអាចត្រូវបែកបាន
និងជាមួយជំពោស់សីស្សក MRSA ។

មាតិការប្រើង

ការសិក្សាអំពីដំពោះសីស្សក MRSA

- ទំនាំ
2 តើវិជ្ជីជាតំពោះសីស្សក MRSA និងហេតុវិធានជាមន្ត្រីត្រូវ?
2 តើដំពោះសីស្សក MRSA មានលក្ខណៈមួយអ្នក?
3 តើខ្លួនដំពោះសីស្សក MRSA របៀបណា?
4 តើវិវិកនឹងកែមានដំពោះសីស្សក MRSA ឬ?
4 តើខ្លួនមានមួយនឹងមេភាពរបៀបណា?
4 តើមានរបៀបត្រួតពេញដំពោះសីស្សក MRSA ឬទេ?
5 តើខ្លួនមានដំពោះសីស្សក MRSA តើខ្លួនត្រូវបានប្រើប្រាស់
នៅពេលខ្លួនទៅមួរព្យាពាណាពេក ឬមួរពេក?

ការរោចាបាលដំពោះសីស្សក MRSA

- 6 តើដំពោះសីស្សក MRSA ត្រូវរោចាបាលរបៀបណា?
7 តើខ្លួនរករារថែរក្សាដូកនៅពេលណា?

ការថែរក្សាដោយខ្លួនខ្លួន

- 8 របៀបណាផីអរបសទី មានសារ៖សំខាន់ប្រាក?
9 តើខ្លួនបានរបៀបប្រើប្រាស់ នៅពេលខ្លួនពេកខោករ?
10 ឯះការសំអាកឡុងៗបានណាទែរ?
11 តើខ្លួនបានរបៀបសំខាន់ប្រើប្រាស់
13 គោលការណ៍ដែលនឹងការថែរក្សាដោយខ្លួន

ការទប់នឹងដំពោះសីស្សក MRSA

- 14 តើខ្លួនបានដំពោះសីស្សក MRSA ពីការរួចរាល់បានដោយរបៀបណា
នៅពេលខ្លួនដំពោះសីស្សក?
15 តើខ្លួនបានដំពោះសីស្សក MRSA ពីការរួចរាល់បានដោយរបៀបណា
នៅពេលរំលែកខ្លួនដំពោះសីស្សក?
15 ក្នុងរឿងដំពោះសីស្សក MRSA
15 ស្រួចពីរឿងដំពោះសីស្សក MRSA

ធមជានៅទីនេះ

- 16 បញ្ជីរាយមុខទិញទិញ
16 ឱ្យឱ្យស

តើអីដំពោះសើស្បែក MRSA និងហេតុអីទានជាមានភាពចួលចូរ?

ដំពោះដូចនេះដែលរស់នៅជាតិឡើយកទិន្នន័យប្រាមុខហេតុមេដាកប្រគេទុកុម្ម “ឃុល”។ ធម្មតាមេដាកប្រគេបុលមិនធ្វើឲ្យគ្រាប់អីឡើងទៅ ទៅបីយ៉ាងណាកីដោយ ផ្លូវកាលវាយឱ្យឱ្យលានទៅ ក្នុងរាងការពាយរយៈការវ្វែងទូលាតាមស្បែក ហើយនឹងធ្វើឲ្យរាល់ដាកលេខ ធម្មតា តីវាទាល់ដោយចិត្តសម្បាប់មេដាកធម្មតា មិនអាចសម្បាប់មេដាកប្រគេទុកុម្មទេ បាន តីមានទំយ៉ាង មេដាកទៅជាអាចទុកុម្មទេ សម្បាប់មេដាកចាត់នៅទេ។ មេដាកប្រគេទុកុម្មនឹងបើបានទៅក្នុងសម្បាប់មេដាក MRSA (Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus) ។

ជំនួយការកើតដំពោះសើស្បែក MRSA ។ ទីបីនៃការរួចស្រាវតាប់ពីសម្បាប់ទៅថ្ងៃទីថ្ងៃម៉ោង ផ្លូវកាលអារម្មណិកសម្រាប់មេដាកទេ។ MRSA តីជាធីវិទ្យាលេ និងអារម្មណិកទេ ម៉ឺនីម៉ោងតីម៉ោង តាមរយៈការប៉ែបាល់ស្បែក។ បើមានមនុស្សមានការកើតដំពោះសើស្បែក MRSA ឱ្យកិច្ចក្រោមតុល្យទាន់រាងកិច្ចក្រោមតុល្យទេ។

MRSA បានករើបឱ្យបានដំបូងឡើងក្នុងមុនុសវគ្គីឆ្នាំ 1960 និងជាសំខាន់តីរករដឹងឡើងក្នុង មនុស្សរបស់ខ្លួន និងកំណើងម៉ឺនីម៉ោងតីម៉ោង ឬប្រចាំថ្ងៃ។ ពីនេះទៅតីកើតឡើងនឹងតីប្រាជេវត្រូវបានបញ្ជាផ្ទៃដោយប្រចាំថ្ងៃ បានប្រចាំសប្តាហាយប្រចាំពេល។ ទៅក្នុងសវគ្គីឆ្នាំ 1990, ប្រគេដំពោះសើស្បែក MRSA ឱ្យកិច្ចក្រោមតុល្យរករដឹងឡើង ដំបូងឡើងក្រោមតុល្យទេ។ ដំបូងឡើងក្រោមតុល្យទេ និងមនុស្ស ដែលបានបញ្ជាផ្ទៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។

តើដំពោះសើស្បែក MRSA មានលក្ខណៈដូចមេប៉ុទ?

ជាតុកល្អបាប់ MRSA បណ្តាលូវរាល់ដោយស្បែក។ ការរាល់ដោយស្បែកមានលក្ខណៈមួយ ស្អួចខាន់រោចមេៗ៖

- ម៉ឺនីម៉ោងដំបូងជាតុកល្អបាប់ និងមានអារម្មណិកស្អួចជាតិនឹងពាន់ខាងខ្លួន ទៅបីយ៉ាងណាកីដោយ MRSA តីមិនម៉ឺនីម៉ោងបណ្តាលូវមកពីនឹងពាន់ខាងខ្លួនទេ។
- ក្នុងដំបូងឡើងក្រោមស្បែក, ណានីក្រហម, ឬ ‘ហេតុថាមូស’
- ស្បែកជាប់ដែលប៉ុទ, ត្រូវ និងមានខ្លួនខាងក្នុង
- ឯកស្រាវជ្រាវការណ៍ការអង្គភាព ឬ ‘ហេតុថាមូសក្នុងស្បែក’

តីមិនម៉ឺនីម៉ោងដំបូងឡើងក្រោមតុល្យទេ និងវាត្រូវបានបញ្ជាផ្ទៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រគេនៃការរួចស្រាវតាប់ដំបូងឡើងក្រោមតុល្យទេ និងវាត្រូវបានបញ្ជាផ្ទៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។ តីមិនម៉ឺនីម៉ោងដំបូងឡើងក្រោមតុល្យទេ និងវាត្រូវបានបញ្ជាផ្ទៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។ ប្រគេនៃការរួចស្រាវតាប់ដំបូងឡើងក្រោមតុល្យទេ និងវាត្រូវបានបញ្ជាផ្ទៃដោយប្រចាំថ្ងៃ។

តើខ្លួនដំឡើសីស្សក MRSA របៀបណា?

ជនម្ខាក់រាជមានដំឡើសីស្សក MRSA ។ អ្នករាជមានដំឡើសីស្សក MRSA ឬច្បាតើអ្នករាជ
ជម្រើគទៅដោយ, មួយជាមាត្រាយការប៉ែនលាស់ជនធម្មាក់ ឬបារស់គីមូយ៉ាស់លមានមេភេកតាក់តែវិប្បញ្ញត់
ជាប់ ហើយបង្ហាញថែមក៏ ទៅប៉ែនលាស់ក្នុករាបស់អ្នកបុម្ភមេរាបស់អ្នក។ ការលាងដែរបស់អ្នកជាថ្វីកច្បាប់
តីបន្ទូយិតាលក្ខុណាគារក្នុងដំឡើសីស្សក MRSA ។

MRSA នាមវគ្គនៅលើត្រូវាទានឹងលើវគ្គនាមវានូវឯកទៅ។ ទោនជាទំបាពធនាក់ដោយមេភេកការ
សម្រាប់បានតាមរយៈរបៀបសំភាតយ៉ាងត្រីមារ្យវា ឬរទោដីរកឃើញថា “វិវក្សូនអ្នកច្បាប់” និងវិទេស 10
សីមីសិក្សាប្រើប្រាស់ចំណុះតើការសំភាត។

មេរោគាតាមជាប្រើប្រាស់ឡើងដែរបស់អ្នករាបច្បាប់ដំឡើសី
សីស្សក MRSA នាម:

- ការប៉ែនលាស់ស្សកជនធម្មាក់ដែរបស់អ្នក
សីស្សក MRSA
- ការបើប្រាស់របស់ត្រូវឯកនូវឯកជនធម្មាក់
ដែរបស់អ្នកដំឡើសីស្សក MRSA, មួយជាក្រឹង,
ខាងការពេក, ខាងវ ិសាងមាន:បាត់ត្រូវណា
- ការប៉ែនលាស់របស់, មួយជាទូរសំឡុរសាធារណៈ
ឲ្យម្ខារ, ដែរបស់អ្នកមេភេក MRSA ជាប់ទោនដ៏
- ការទោនដែនខ្លួនដីប្រុងដីដែល
មេភេកនាយករាបច្បាប់,
មួយជាមន្ត្រីពេញ, កំនែខេីលបែមនុស្ស
បានសូមកដី, កំនែខេីលក្នុងបោលូតុំ
បុប្រាប់សិស្សមហា឴ិឡាលីយណ្ឌក់ទៅ

អ្នករាបបន្ទូលមិតាសប្រើប្រាស់ដែរបស់អ្នករាបច្បាប់ដំឡើ
សីស្សក MRSA ហើយសិទ្ធិជាតាំ:

- អ្នកលេបច្បាប់សម្ងាត់មេភេកប្រើប្រាស់
- អ្នកលេបច្បាប់សម្ងាត់មេភេកដោយតាមរាយក្រឹងលិខិត
បានក្នុងត្រូវពេក
- អ្នកមិនធ្វើតាមការណែនាំ
ទោនពេលបើប្រាស់ត្រូវសម្ងាត់មេភេក
មួយជាមានប័មុនពេលកំណត់
បុប្រើប្រាស់បំណុលប័ណ្ណុយូរស្សក

អ្នកប្រើប្រាស់ជីតាសន៍ការក្នុងដំឡើសីស្សក MRSA

ដើម្បីក្នុងតុបែងក្នុងទោនពេកយោលវាពេលវេលាតាត់ ឬរាយការកើត មានភាក់បំពេជំពុកនូវរបស់អ្នកសំរាប់ការរូបរាង
បានដើម្បីក្នុងពេក បុប្រាស់បំពេជំពុក

**តើមានមេរោគាតាមពីរចំណាំដែលអ្នក
រាបច្បាប់ដំឡើសីស្សក MRSA ។**

1. អ្នករាបមេភេកដីដីនូវឯកសារ។
ជាមួយប៉ុណ្ណោះតាមរបៀបប្រើប្រាស់អ្នកជាអាយុជា
អ្នករាបការសង្ឃាត់ក្នុងស្សក។
ប្រព័ន្ធបារកសង្ឃាត់ផែល
ទៅបានក្នុងមេភេករាប់ទោន
ដីស្សក មួយជាមួយប៉ុណ្ណោះ, ដំឡើ
បុប្រាស់ប៉ុណ្ណោះដែរប៉ុណ្ណោះត្រូវ

2. អ្នករាបជាមួយក្នុកមេភេកមេភេក។
ដើម្បីក្នុងការប្រើប្រាស់មេភេក អ្នកមិនមាន
ការសង្ឃាត់ដែលអ្នកមិនយើងទោន
ទៅបុប្រាស់ប៉ុណ្ណោះទៅការប្រើប្រាស់
ដំឡើសីស្សក MRSA រាប់ទោនដ៏ដំឡើសី
សីស្សក រាប់ទោនទៅបុប្រាស់ប៉ុណ្ណោះ
ដើម្បីក្នុងការប្រើប្រាស់អ្នកបុប្រាស់
ប៉ុណ្ណោះដែរប៉ុណ្ណោះមេភេក អ្នករាប
ប៉ុណ្ណោះដែរប៉ុណ្ណោះមេភេក អ្នករាប
ប៉ុណ្ណោះប៉ុណ្ណោះមេភេក អ្នករាប
ប៉ុណ្ណោះប៉ុណ្ណោះមេភេក — មានចំយុទ្ធម្មារ។

បើខ្ញុំមានដំឡែសីស្សក MRSA តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វីទៅសម្រេច នៅពេលខ្ញុំមិនមែនរាជាណាពេក ឬមិនរាជ្យ?

បើអ្នកមានម៉ានីដំឡែសីស្សក MRSA

នៅថ្ងៃនេះក្នុង ឬអ្នកជាអ្នករួមនៅមេរោគ

ឬរាជាណាពេក ឬអ្នកដឹងលាងនៅរាជាណាពេក

ឬយិនិងអាមេរិករាជាណាពេក ឬនៅពេលដំឡែសីស្សក។ ឬក

តើកីឡាបាលាតាក់អារ៉ាបំណែងនៅមិនមែនដឹងទៀតរាជាណាពេក

ឬរាជាណាពេកនៅលើសំណើរាជាណាពេករបស់អ្នកទេ ឬអ្នក

ឬអ្នកដឹងលាងនៅរាជាណាពេក។ ឬអ្នកជាអ្នករួមនៅមេរោគ

ឬអ្នកដឹងលាងនៅរាជាណាពេក ឬនៅពេលដឹងទៀតរាជាណាពេក

ឬមិនមែនដឹងទេ។

បើអ្នកសំភាគនៅក្នុងមិនមែនរាជ្យ ឬមិនមែនរាជាណាពេក

ឬនៅពេលដឹងទៀតរាជាណាពេក “ការប្រើប្រាស់ប្រយ័ត្និស៊ស”

អាចត្រូវធាក់ញូរនៅលើទ្វារបន្ទូប់របស់អ្នក។

ញូរនេះគឺផ្តល់ការប្រើប្រាស់ប្រយ័ត្និស៊សបាន

ឬក្នុងការប្រើប្រាស់ប្រយ័ត្និស៊ស។ ឬមិនមែនដឹងទៀតរាជាណាពេក

ឬនៅពេលដឹងទៀតរាជាណាពេក ឬនៅពេលដឹងទៀតរាជ្យ។

អ្នកមានសុខ ឬអ្នកមានត្រូវបានដោះស្រាយ។

ការប៉ែនបានដោះស្រាយ ឬបានបានដោះស្រាយ។



តើខ្ញុំត្រូវធ្វើអ្វី
នៅពេលខ្ញុំមិនមែនរាជ្យ?

អ្នកត្រូវធ្វើអ្វី
នៅពេលខ្ញុំមិនមែនរាជ្យ?

អ្នកត្រូវធ្វើអ្វី
នៅពេលខ្ញុំមិនមែនរាជ្យ?

អ្នកត្រូវធ្វើអ្វី
នៅពេលខ្ញុំមិនមែនរាជ្យ?

តើដំឡើសីស្សក MRSA ត្រូវព្យាបាលរបៀបណា?

MRSA តើដីអាមេរិកាបាលបានដោយមួកផ្តល់ការថែទាំសុភាព។ ពីជាការសំខាន់ណាស់ត្រូវធ្វើឡើងនៅក្នុងបច្ចេកទេស ដើម្បីបញ្ចប់ការរំលែកមួកផ្តល់ការថែទាំបស់មួកផ្តល់ឡើង។

បើអ្នករាយជីថស់រាយទៅសកម្មទេ អ្នកត្រូវលើកវារដែលទាំងសុភាពរបស់អ្នករាយធ្វើពេលវិមាន និងចំណេះចំណេះអ្នករាយទៅសៀវភៅ MRSA នៅលើស្ថាបនប់អ្នករាយទេ។ បើអ្នកជាអ្នកចិញ្ញមេហោក ជំនាញសៀវភៅ MRSA, អ្នកត្រូវលើកវារដែលទាំងអារ៉ាស៊ីរោង:

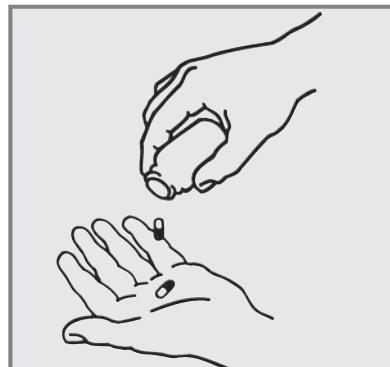
- មិនធ្វើអ្នកទេ ពីក្រោចេមភាគអមជាប្រសិទ្ធភាពយមិនចាំបាច់ព្យាកាល
 - បន្ទូរចំណេះមេភាគទេវាបើលេក្ខរបស់អ្នក

ເບີໂສງພາຍໃຕ້ເນື່ອງກ MRSA ເຊິ່ງເສັງກ ມຸກ
ມູນຄຸລັກກາວເປົ້າມໍາຮ່າຍສັງພາຍໃຕ້ເນື່ອງກ
ມູນຄຸລັກກາວເປົ້າມໍາຮ່າຍສັງພາຍໃຕ້ເນື່ອງກ

1. ພັກຕື່ກບູຊະເສດຖະກິດເມືອງ
 2. ຜາກໆສຳຄັນມາບໍ່ເມເດເຕ ‘ຮັນທີຕາເພື່ອທິກ’
 3. ປະຍົບຮັບເມເດເຕໄລ້ເລີ່ມໃສ່ກຽບບໍລິຫານ

1. យកទិន្នន័យបច្ចាស់ពីជំពូលដឹង

អ្នកផ្តល់ការថែទាំនឹងដោយប្រសិទ្ធភាពទីកន្លែងខ្លះចេញ។
ត្រាយពេលដំឡើត្រូវយកទីកន្លែងខ្លះចេញអស់
អ្នកត្រូវបិទការរារាររាយកម្មណ៍ជាតា ផ្លូវការលម្អិក
ផ្តល់ការថែទាំបស់អ្នកអាចសំអ្នកត្រូវបានឱ្យឯក
ដើម្បីគិតទិន្នន័យពាណិជ្ជកម្មនឹងវិប្បុយសំតីបុ
ត្រាលាកំរុង ករណីនេះគឺត្រូវមានការប្រាកដ
ថាដំឡើតាមជាន់សាស្ត្រយុទ្ធឌីម៉ែន។ ស្រួលដំឡើខ្លួន
សូវភាពរបស់អ្នកបានយកទីកន្លែងខ្លះចេញអស់។ អ្នកទា



បើអ្នកផ្តល់ការថែទាំបសអ្នក
ឲ្យចាំសម្ងាត់មេរកអ្នក:

លេបឆ្វាំ សម្រួចសំបុរកដែលត្រូវពេញ
ទេឡើយ។ ថ្ងៃកំណើយចុងពេល
ខោះបីជាមួក ពាន់ប្រាក់បីក់ដោយ។
ឆ្វាំនេះបុរីប្រាប់ចុងប្រាយទិន្នន័យ
មេភេទដែលខាងក្រោម

2. ធាក់ត្រាំសម្ងាត់មេរោគ

MRSA គឺជាបនបត់នឹងត្រាំសម្ងាត់មេរោគជាព្យាប់ម៉ោង ដូចជាមេរោគទៅអាជីវិត និងពេលវេលាទាល់សំពេជីស្សក MRSA និងត្រីស្សសំពេជីស្ស សែរីយា អ្នកផ្តល់ការថែទាំបស់អ្នកអាជីវិត ដូចជាមេរោគបស់អ្នក និងមានថ្វីទៅស្ថិតិស្សទី៣ ដើម្បីត្រីស្សដែលមេរោគបានបែកបំអ្នក។ បើអ្នកផ្តល់ការថែទាំបស់អ្នក ត្រាំសម្ងាត់មេរោគសល់អ្នក ឬរឿបីក ត្រីស្សដែលត្រួលទេស នានាគេល្យសំបុត្រិយា កំណើលបែកបំអ្នក ទៅបានបែកបំអ្នក។ ត្រាំស្សីបីកបានបែកបំអ្នក ដែលមេរោគបានបែកបំអ្នក។ មិនត្រួលបានបែកបំអ្នកបែកបំអ្នកទៅសំបុត្រិបីត្រាំមកពីអ្នកផ្តល់ការថែទាំសំខាន់របស់អ្នក ទូរសោរៈ។

3. បន្ថយចំនួនមេរោគទៅលើស្សករបស់អ្នកបុរាណទៅក្នុងរន្ធប្រមុះអ្នក

វិញនេះអារម្មានរាយពីការរៀបចំសាលាសំពេជីស្សក MRSA បើអ្នកមានតម្លៃទៅត្រួលសកម្មបុរាណជាអ្នកកម្មង់មេរោគ។

ដើម្បីបន្ថយចំនួនមេរោគទៅលើស្សករបស់អ្នក នៅអ្នកផ្តល់ការថែទាំបស់អ្នកអាជីវិត សំរាប់អ្នករយៈពេលខាងក្រោម:

- ឲ្យអ្នកឱ្យកតិករឿងរាល់ត្រូវជាមួយនឹងសាបិុសម្ងាត់មេរោគ
- ចេញសំបុត្រាផ្លូវ ឲ្យលេបត្រាំសម្ងាត់មេរោគ
- ចេញសំបុត្រាផ្លូវ ឲ្យរឿបីត្រាំក្រមួនលាបក្នុងរន្ធប្រមុះរបស់អ្នកជាព្យិទ័រ

ការណែនាំសំរាប់ការលាបបញ្ហាគ្រប់ក្រមួនក្នុងរន្ធប្រមុះរបស់អ្នក

1. លាបត្រាំក្រមួនស៊ីប្រើប្រាស់ 1/4 អិប្បុលីសំរីត្រូវ (Q-tip)
2. ធាក់សំរីត្រូវចូលក្នុងរន្ធប្រមុះរបស់អ្នកត្រួលបានបែកបំអ្នកទៅតាន
3. លាបត្រាំក្រមួនសំរីត្រូវកតិថ្នោះទៅវានិងក្នុងរន្ធប្រមុះរបស់អ្នក
4. ឲ្យឯកសំរីត្រូវរឹងសំរាប់លាបរន្ធប្រមុះមួយឡើត
5. ចោលសំរីត្រូវទាំងអស់
6. លាងដែរបស់អ្នក

តើខ្លឹមត្រូវរកការថែទាំរក្សាង្វឹកពេញទៅពេលណា?

- បើអ្នកមានរោគសញ្ញាឌីលាមួយនៅពេល ឲ្យក្រោយពេលរៀបចំសំរាប់ការរៀបចំស្សិតិស្សក MRSA
- បើសំពេជីស្សកទៅក្នុងរន្ធប្រមុះរបស់អ្នក
- បើសំពេជីស្សកទៅក្នុងរន្ធប្រមុះមួយឡើង
- បើសំពេជីត្រូវបំមកវិញ

ចុងអនុវត្តអាមេរិកប្រជាជាតិដើម្បីបង្ហាញចំណាំនៃមេភោគនៅក្នុងបោគល់ស្ថាបនិក នានាផំលែកបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs ។ បានស្ថាបនិកដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs ។

របៀបលាងដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs នៅពីរណ៍ណាំបូទេ?

នៅទី មួកត្រូវពេលាងដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs និងដែលចែងក្នុងបោគល់ស្ថាបនិក ដោយបើមួកប្រើប្រាស់បោគល់ស្ថាបនិក ចុងក្រោមការបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs ។ នៅទី មួកត្រូវចែងក្នុងបោគល់ស្ថាបនិក ដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs ។ នៅទី មួកត្រូវចែងក្នុងបោគល់ស្ថាបនិក ដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs ។

- សំបុះលាងដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក និងបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក 15 វិឆិតិ, ហានិនិច្ចប្រាមិត្ត និងនៅតាមក្រុមក្រក។
- លាងដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក និងបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក 15 វិឆិតិ, ហានិនិច្ចប្រាមិត្ត និងនៅតាមក្រុមក្រក។
- ស្ថាបនិកប្រើប្រាស់បោគល់ស្ថាបនិក និងបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក 15 វិឆិតិ, ហានិនិច្ចប្រាមិត្ត និងនៅតាមក្រុមក្រក។

ត្រូវលាងដែលបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក ដោយប្រើប្រាស់បោគល់ស្ថាបនិក និងបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs ។

- មុនរបៀបមួកអាមេរិក, ញូរោហារ, បុញ្ញលិក
- មុននិងព្រាយពេលចំណាំបោគល់ស្ថាបនិក, ប្រមុះ, អាត់, អូតុជាតិ, ដំបូ, មុខ, បុសព្រឹតិច, ឬកណ្ឌល
- មុននិងព្រាយពេលចំណាំបោគល់ស្ថាបនិក
- មុននិងព្រាយពេលចំណាំបោគល់ស្ថាបនិក
- មុននិងព្រាយពេលចំណាំបោគល់ស្ថាបនិក
- ព្រាយពេលចំណាំបោគល់ស្ថាបនិក, លាមក, ឯិងជាតិទីករសិលទីទួល - នៅរយៈមុខរបស់ទាត់ ដែលមានទាំងរបស់រីមិតិនិងជាតិទីករសិលទីទួល, ឬចាតកប្រាលួកជាតិដើម្បី
- ព្រាយពេលសំណាកបណ្ឌទ, ឬចាតកប្រាលួកជាតិ
- ព្រាយពេលទៅបណ្ឌទ
- ព្រាយពេលក្នុងប្រាប់បានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក និងបានចូលរួមចំណាំនៃស្ថាបនិក MRSAs ។

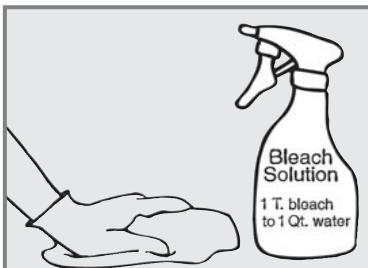
ចុះការសំអាតជូន៖ យ៉ាងណាដែរ?

ប្រើទឹកឆ្លាសំអាតសម្ងាត់បែមភេទដើម្បីសំអាតតែប៉ូរបស់ជាថីកញ្ញាប់ផ្លូវតាម - ក្នុងពាក់គីឡូ, ផែទារ, ទូរស័ព្ទ, ហូដ់, អាយុបេតិក, គុណភាពពាយ, ទូរស័ព្ទផ្លូវ, ទូរស័ព្ទលើក, និងភាពចុងក្រោមចំណេះ។ ធ្វើតែប៉ូរបស់ទានាដោយទឹកឆ្លាសំអាតសម្ងាត់បែមភេទ និងទុកការឈុត្តិភាព។ បើជាតិទឹកឆ្លាសំអាតប៉ូរបស់ពួនុនុខ្មែរត្រូវបានប្រើបាននៅពេលប្រើបាន។

1. ពាក់គ្រោមដៃដែលអាចធាន់បានបាន។
2. ជាតិទឹកឆ្លាសំអាតជាមួយនឹងក្រពាសសំរាប់ជូន។
3. ពោះក្រពាសជូនទៅក្នុងអុបសំរាប។
4. ធ្វើតែប៉ូរបស់ជូនជាមួយនឹងទឹកឆ្លាសំអាតនិងក្រពាសសំរាបជូន។
5. ពោះក្រពាសជូនទៅក្នុងអុបសំរាប។
6. រួចហើយជូនទៅនឹងឲ្យជាមួយនឹងទឹកឆ្លាសំអាតសម្ងាត់បែមភេទ និងទុកការឈុត្តិភាពយ៉ាងតិចណាស់ 30 វិទាទី។
7. ពោះក្រពាសជូនទៅក្នុងអុបសំរាប។
8. ដោះគ្រោមដៃដែលបានប៉ូរបស់ជូនបាន។
9. លាងដៃរបស់អ្នក បូប្រើទឹកលាងដៃជាតិអាកុល។

ទឹកឆ្លាសំអាតសម្ងាត់បែមភេទដើម្បីរួច

- ប្រើទឹកឆ្លាសំអាតណាប់ដែលអ្នកទិញទៅបានលក់ ទំនិញដែលមានសរស់រាយ “disinfectant” នៅលើប៉ូរបស់អ្នកទៅក្នុងអុបសំរាប។ ចូរចាប់ត្រូវការអ្នកឱ្យទឹកឆ្លាសំអាតបែមភេទ។
- លាយទឹកនឹងបូចិចសំរាប់លាយដោយខូនអ្នក: លាយទឹកបូចិចមួយរាងប្រាបាពយ៉ាងខ្លួន ឯធម្មាយឈូរទៅក្នុងអុបសំរាប។ ដើរបានប្រើបានទៅក្នុងអុបសំរាប។
- ឯធម្មាយឈូរទៅក្នុងអុបសំរាបដោយខូនអ្នក: លាយទឹកបូចិចសំរាប់លាយដោយខូនអ្នក។ ក្នុងអុបសំរាបដែលបានប៉ូរបស់ជូន។

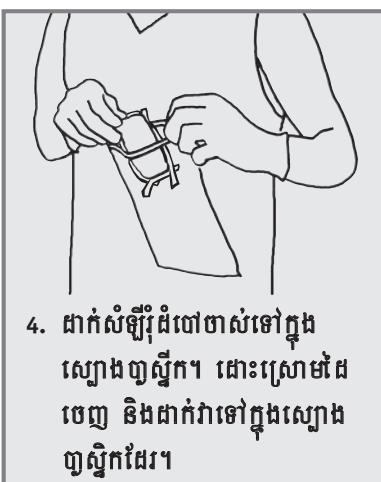


តើខ្ញុំត្រូវសំអាតជីកញ្ញាប់
យ៉ាងណាដែរ?

បែមភេទ MRSA

អាមេរិកទៅលើប៉ូរបស់ជាប្រជិន
ត្រូវ, ប្រជិនអាជិជ្ជ, និងប្រជិន
ខ្លួន តើជាតារសំអាតណាស់
ត្រូវសំអាតជីកញ្ញាប់
សំអាតរាងរីអាណល់ត្រូវ។

តើខ្ញុំបានសំឡើងដំបាបសំខាន់
របៀបណា?



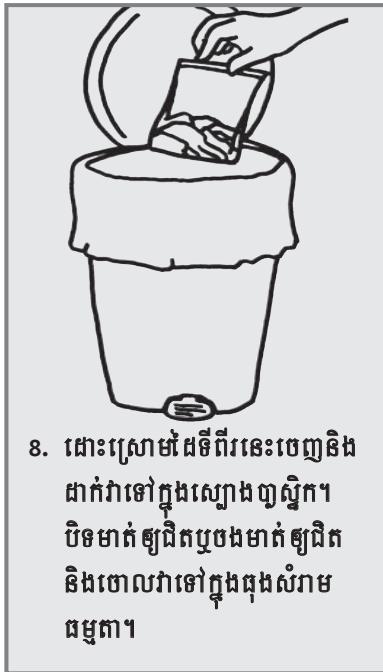
តើខ្លួនបានសំឡើងដំឡើចរបស់ខ្លួនដោយបណ្តាបណ្តា? (ព)



6. ពាក់រោងអេសីតុលិមិយត្រា



7. ពាក់សំឡើងដំឡើ។
បើអ្នកមានបាយីកដំឡើ ពាក់សំឡើដំឡើដើម្បីបានដំឡើកដែលមិនមែនអ្នកដំឡើ។



8. ដោះរោងអេសីតុលិមិយត្រា
បាក់វាទោកូនុងល្អាចុងឈុយិក។
បិទមាត់អ្នកិតបូចុងហាក់អ្នកិត
ិនពេលវាទោកូនុងបុងសំកាម
ធម្មតា។



9. លាងិនជ្រើសរើសបស់អ្នក។

ធើឱទែសីស្សក MRSA ពីការឆ្លងរាល់រាយរួចបណ្តាល់ នៅពេលខ្ញុមានដំឡើរួចសកម្ម?

- ពីចាម “តោលការណ៍ថែទាំត្រាល់ខ្លួន” នៅទំនួរទី 13 ។
- កំហាត់ទម្ងៃបូចបាបដំឡើ
- កំបុងដំឡើ ជាពិសេសកំពើផែលមិនអាចបុនិនិត្យរាយសំខ្បួនប្រភាក់រួចបាបដំឡើនៅលើមុខ។ បើមួយប៉ះបាបដំឡើ ឲ្យរាយដែលរាយបាបខ្លាង។
- ចិត្តបុងដំឡើដែលរាយជាមួយនឹងសំខ្បួនដំឡើ។ ពីចាមវិធាននៅក្រោម “ពីខ្លួនបុរាណដំឡើរបស់ខ្លួនរួចបណ្តាល់” នៅទំនួរទី 11 ។ លាងដែលរាយបាបខ្លាង នៅក្រោមរាយពេលរួចបាបខ្លាង។
- បើមួយការណ៍ដំឡើរួចបាប តាក់សំគូបីប៊ូលទីនៅ ដើម្បីក្រុមឈ្មោះតិកខ្លួនហូរ។ ត្រូវប្រយ័ត្ន មិនត្រូវប្រើប្រាក់ខ្លួនបូជាតិកទិន្នន័យពាណាពាណ។ បើរបស់នាមានប្រុងប្រយ័ត្ន។
- តាក់សំរួចរាល់កំណើនចិត្តដំឡើដែលរាយបាបខ្លាង។
- ជាធិសេសត្រូវប្រើប្រាក់បូជាតិកទិន្នន័យដែលមិនសូវមានប្រព័ន្ធការរាយក្នុង ឯុទ្ធផាត់រាយក្នុងការណ៍ដំឡើរួចបាបសីស្សក MRSA, អាចពីទីកន្លែងណាមួយបាបខ្លាង។
- ត្រូវប្រើប្រាក់បូជាតិកទិន្នន័យពាណាពាណ ដើម្បីបញ្ជូនខ្លួនខ្លាង។ តុកគេអាចត្រូវប្រើប្រាក់រាយក្នុងបាបខ្លាង។
- បើមែក MRSA នៅទីកន្លែងទិន្នន័យរាយក្នុងការណ៍ដំឡើរួចបាបសីស្សក ត្រូវបាបខ្លាង។ បើមួយស្អាមីស្អីកំណើនបាបខ្លាង ឲ្យរាយបាបខ្លាង។
- កំហាត់កីឡាដែលមានការប៉ះបាល់ត្រូវ
រហូតទាប់ទៅដំឡើរបស់មួយការណ៍។

‘ការបែកពីសារបណ្តាល ឲ្យសំខ្បួនដំឡើរួចបាបទិន្នន័យ’
- ឲ្យកំឡាំហាត់នៅក្នុងហាត់កីឡា
សារណ៍, អាជីវកិទកិចចំបាយ,
អាជីវកិទកិចចំបាយហូរ។
រហូតទាប់ទៅដំឡើពាណាពាណ។
- មិនត្រូវពីក្រុងករណី ពីសំស្អីស្អីកំណើនបាបខ្លាង។



តើខ្លួនបំពេលដែលខ្នាតអ្នកជូនមេរកនៅទេ?

ធ្វើតាម “គោលការណ៍ដែលខ្នាតអ្នកជូន” នៅថ្ងៃទី 13 ។

បើអ្នកទៅភាគរហាត់ត្រាងដោយផ្ទាល់ទីតាំងអស់ទៅក្រោមហើយពេលដែលប្រើប្រាស់នេះជាបញ្ជាផ្ទាល់សំរាប់ភាគរហាត់ត្រាង និងភាគរហាត់ត្រាងត្រូវបានអ្នកជូនដែលប្រើប្រាស់អ្នកជូនទៅតាមដំឡើងខ្លួន។

អ្នកជូនដែលប្រើប្រាស់អ្នកជូននៅក្រោមហើយដែលបានអ្នកជូនចុងចាយៗ,

អាមេរិកជាបញ្ជាផ្ទាល់ទីតាំងអ្នកជូនដែលប្រើប្រាស់អ្នកជូនចុងចាយៗ

ឬអ្នកជូនដែលប្រើប្រាស់អ្នកជូនដែលបានអ្នកជូនចុងចាយៗ។

ការប្រើប្រាស់អ្នកជូនដែលប្រើប្រាស់អ្នកជូនដែលបានអ្នកជូនចុងចាយៗ និងបន្ថែមការប្រចុះប្រាក់នៅក្នុងការបង្កើតរបស់អ្នកជូន។

ក្នុងការបង្កើតរបស់អ្នកជូន MRSA

បើអ្នកមានដែលខ្នាតអ្នកជូន MRSA និងមានត្រូវបង្កើតនៅជាមួយអ្នកជូន នៅថ្ងៃទី 13 ។ ការលាងដៃប្រាស់អ្នកជូននឹងការបារិច្ឆេទនៃការមកប៉ះបាល់ជាមួយនឹងជំពូកបស់អ្នកជូន។ តាមដំឡើងខ្លួន ឬអ្នកជូនដែលប្រើប្រាស់អ្នកជូន និងបន្ថែមការប្រចុះប្រាក់នៅក្នុងការបង្កើតរបស់អ្នកជូន។ ត្រូវបានបង្ហាញដោយអ្នកជូនដែលប្រើប្រាស់អ្នកជូន។

បើក្នុងម្នាក់ទៅត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន MRSA, ហើយត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ក្នុងបស់អ្នកជូនដែលបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។

ស្អាតិតិ៍មទិនដែលខ្នាតអ្នកជូន MRSA

ស្អាតិតិ៍មទិនដែលខ្នាតអ្នកជូន MRSA ក្នុងអាជីវិស្សរក MRSA ដែរ។ ស្អាតិតិ៍មអាជីវិត និងបង្ហាញបស់អ្នកជូន និងបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ បើអ្នករកឯកកំណើនដែលខ្នាតអ្នកជូន MRSA, បើបែកប្រើបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ស្អាតិតិ៍មទិនដែលខ្នាតអ្នកជូន MRSA និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។

បើស្អាតិតិ៍មទិនដែលខ្នាតអ្នកជូន MRSA, នៅពេលនោះ “គោលការណ៍ដែលខ្នាតអ្នកជូន” នៅថ្ងៃទី 13 តើអនុវត្តចំពោះស្អាតិតិ៍មទិនដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។ ត្រូវបានបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន និងបន្ថែមការបង្ហាញដែលខ្នាតអ្នកជូន។

បញ្ជីកយមុខទិញទំនួរ

មួយរបស់ទាំងនេះអាចមានឡើងដូចត្រូវបានលក់ថ្មីបូលកំមុបអាហារ។

- ស្រាម៉ែងដែលបានបៀបឱ្យអាមេរិកចាប់ពាល់ពាល់
- ក្រុងសមាមាម៉យ
- ទីកណ្ឌានៃមោនជាតិភាក្តុ
- សាប្បីសំអាតបាក់តែវិញ ‘បើអ្នកផ្តល់ការមើលថែមសុវត្ថភាពរបស់អ្នកផ្តល់អនុសាស្ត្រ’
- ក្រុងសំបាប់មេភេទ
- ទីក្រឹម
- ស្អាតឯកស្ទិក

វិប័យ

មន្ទីរណ្ឌុលទុបនលិខិតការពារមេភេទ (CDC)

www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាដិចសិទ្ធិរោង

www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

ការណែនាំស្អាតឯកស្ទិក: www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

ក្រសួងសុខាភិបាលរដ្ឋបាដិចសិទ្ធិរោង

ចូរមើលទៅក្នុងសៀវភៅកោទ្យូសំណួល ដើម្បីរកលេខទូរស័ព្ទ,

ឬទៅមើលអិនិមិត្តិក: www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

ការទទួលស្ថាល់

យកចិត្តទុកដាក់ខ្លាំងលើក្រុមអ្នកចូលរួម

ប្រព័ន្ធសុខភាព Franciscan (Franciscan Health System)

អ្នកការ Group Health Cooperative

ប្រព័ន្ធសុខភាពហុថែរក្រុ (MultiCare Health System)

អ្នកការ Pierce County Antimicrobial Resistance Task Force

ក្រសួងសុខភាពបាលខេត្តស្ទឹង Spokane

ក្រសួងសុខភាពបាលខេត្តស្ទឹង Tacoma-Pierce

ក្រសួងសុខភាពបាលរដ្ឋបាលសិនកោន,

ការិយាល័យជំរឿងរាយសុខភាព

របស់ត្រូវចំអាំពីការសំនៅជាមួយនឹងដំបោលីស្សក MRSA:

1. លាងដែរបស់អ្នកជាតីកញ្ញាប់។
2. ថែរករណីទឹនអ្នក: បិរិយាណត្រីមត្រូវ, ហាត់ប្រាង, ឈប់ជក្កុងបាន, និងធ្វើសរាងភាពពានតិច។
3. ថែរករីស្សករបស់អ្នកឡើងបានលូ។
4. ស្សករដែលមានដំបោលត្រូវការពារ ដើម្បីកំឡើង MRSA ទៅអ្នកផែទេ។
5. ចូរនិយាយជាមួយអ្នកថែទិន្ន័យបស់អ្នក បើអ្នកមានសំណ្ងាបូកង្វែលនានា។





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team